ACTIVIDAD 1

EL MEDIDOR DE EMOCIONES

HABILIDAD/ES CUBIERTAS: Comunicación
TIEMPO APROXIMADO: 40 minutos
GRUPO DE EDAD: 12-13 años

BREVE INTRODUCCIÓN

Una persona emocionalmente inteligente tiene un vocabulario emocional extenso, lo que facilita su capacidad para etiquetar con precisión su experiencia emocional. También es capaz de discernir la intensidad de sus emociones y distinguir entre diferentes experiencias emocionales complejas. Las investigaciones muestran que la capacidad de etiquetar experiencias emocionales con un alto grado de especificidad (es decir, poder explicar diferentes experiencias emocionales con detalle y precisión) es adaptativa.

AUTOR DE LA HERRAMIENTA/EJERCICIO CON ENLACE DE REFERENCIA

Actividad original creada por el instituto “Ivan Apostolov”. Adaptada del ejercicio Mood Meter de Nathanson et al. (2016) de Lucinda Poole (PsyD) y Hugo Alberts (PhD).

META

Ayudar a los estudiantes a desarrollar sus habilidades para reconocer, etiquetar y comunicar sus emociones.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Esta actividad se puede realizar en grupos pequeños y luego discutirla en conjunto con la clase.

Co-funded by the European Union

MATERIALES NECESARIOS

Un gran tablón de anuncios o espacio en la pared del aula.
Papel y marcadores
Notas adhesivas o fichas

- Herramientas de dibujo
- Papel

DESCRIPCION DETALLADA

INSTRUCCIONES

Pida a los estudiantes que se tomen diez minutos para enumerar sus sentimientos: permítales dividirlos en positivos y negativos; pídales que reflexionen sobre sus últimos dos o tres días. Este paso tiene como objetivo ayudarlos a conectarse con sus emociones: tómese un momento para conectarse con su experiencia emocional actual. Siéntese cómodamente, cierre suavemente los ojos y sintonícese con la carga emocional de su cuerpo. Concentre toda su atención en las sensaciones físicas que están aquí ahora. Puede haber sentimientos de agitación, enojo o tristeza. Permítase permanecer en este estado por un momento y obsérvelo.

1. Califica qué tan placentera es esta emoción para ti en la escala a continuación (donde 1 = muy desagradable y 10 = muy placentera): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -> muy desagradable - muy placentera
2. Califica qué tan alta es tu energía en este momento (donde 1 = una cantidad muy baja de energía y 10 = una cantidad muy alta de energía): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 -> cantidad muy baja de energía - cantidad muy alta de energía.
3. Pida a los estudiantes que dibujen sus niveles de energía y emociones en el medidor del 1 al 10 usando colores brillantes para emociones y niveles de energía más fuertes.

PREGUNTAS PARA EL DEBRIEFING:

¿Cómo expresaste tus emociones?

1. ¿Cuál sería el tono de voz/entonación cuando estás enojado/feliz/triste/emocionado?
2. Ahora tienes la oportunidad de reflexionar sobre por qué te sientes como te sientes ahora mismo. Utiliza el papel para dibujarlo.

1. **OTRA INFORMACIÓN ÚTIL:**

Esta actividad se puede diversificar para incluir algunos escenarios con una breve representación teatral que exprese emociones en lugar de dibujos.

This document was created under the Creative Commons license:

Attribution-Non-Commercial-Share Alike (CC BY-NC-SA).

All or part of this document may be used, copied, and disclosed provided that the origin is mentioned, it is not used commercially, and its license is not modified.

All rights reserved.

© Copyright 2023 SEED